## Anmeldung bei:

Bei der Anmeldung gilt: Wer zuerst kommt malt zuerst. Die Anmeldung wird mit dem Zahlungseingang gültig. Bei Absage nach dem 30.08.2016 wird eine Stornogebühr i. H. v. 50€ p. P. fällig. Anmeldungen sind nur schriftlich an Ulm@runnerspoint-franchise.de gültig.

Veranstaltungsort:

Fabri Haus, Auf dem Rucken 35,

89143 Blaubeuren;

## BANKVERBINDUNG:

O. Mienert, Sparkasse Ulm

IBAN: DE06 6305 0000 0021 1668 13

BIC: SOLADES1ULM

Verwendungszweck: Name und „MEIN FINISH“

therapoint

physiotherapie
prävention

## Das bieten wir euch:

Zwei Tage Feinschliff mit Geselligkeit und Vollpension in EZ oder DZ (Frühstück, Mittag- und Abendessen), Trainings-steuerung mit Yoga, Testschuhen, Lauf ABC, Vortrag Motivation mit Andreas Heck, individueller Physio bei Bedarf (nicht inkl.), gemeinsame Läufe und jede Menge Spaß

## Was wir dafür wollen:

165€ DZ p. P. / 179€ EZ

## Rückfragen an:

ulm@runnerspoint-franchise.de

oder

info@therapoint.de

# Unser Training . . .

# . . . für DEIN FINISH

9. BIS 11. SEPTEMBER 2016
BLAUBEUREN FABRI HAUS

Unser Training

… für **DEIN FINISH!**

**Freitag**
Ab 14 Uhr Check in
15 Uhr Kaffee und Kuchen
16 Uhr Yoga
17:15 Uhr Vortrag Andreas Heck
18:30 Uhr Abendessen
20:30 Uhr Nachtlauf ca. 10km

**Samstag**
7:30 Uhr bis 8:30 Uhr Frühstück
9:00 Uhr lockerer Lauf 15-22 km
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Gymnastik / Kraft-Hüfte Rumpf
ab 15:00 Uhr Testmöglichkeit Schuhen von ON, VIBRAM FIVE FINGERS und SAUCONY sowie Kompressionssocken von CEP
17 Uhr Vortrag Ernährung
18:30 Uhr Abendessen
Bilder des Tages und / oder Film

**Sonntag**
7:30 Uhr bis 8:30 Uhr Frühstück
9:00 Uhr Abschlusslauf / Lauf ABC
12:00 Ende der Veranstaltung

Alternativ zu einzelnen Programmpunkten kann vor Ort eine individuelle Physiobehandlung durch Chris Münzing gebucht werden.

RUNNERS POINT Ulm

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

sicher habt Ihr das Jahr über gut und hart trainiert. Intervallläufe, Tempoläufe, lange Läufe und kurze Läufe. Manch einer fand auch die Motivation für Athletiktraining oder sich der schmerzhaften Faszien-Selbstbehandlung auszusetzen und hat seinem Körper so etwas Luft nach oben verschafft.

Um euch den letzten feinen Schliff vor eurem Saisonziel zu verpassen organisieren wir für euch ein all inklusive Trainingswochenende in Blaubeuren. Gelaufen seit Ihr ja bisher genug und so stehen natürlich nicht die Läufe im Vordergrund, sondern genau das, was ihr vielleicht noch nicht so sehr trainiert habt oder noch nicht kennt. Es geht um Motivation, Yoga, Lauf ABC, Gymnastik für wichtige Läufermuskeln (und denen von Läuferinnen natürlich auch) und auch ein bisschen Bewegung in angepasstem Tempo. Ihr bekommt die Möglichkeit Schuhe von ON, VIBRAM FIVE FINGERS, SAUCONY und Socken von CEP zu testen und könnt euch optional an diesem Wochenende eine Physiobehandlung bei Chris Münzing von therapoint vor Ort zu buchen. Viele kennen Ihn als Läufer, Sportphysiotherapeuten sowie als Lauf- und Marathontrainer.